



骨骼健康

Bone health



锻炼身体、健康均衡的饮食和安全的日光浴可以帮助您保持良好的骨骼健康。

保持骨骼强健健康有助于您：

- 保持身体强壮、独立生活
- 降低跌倒的风险
- 预防骨质疏松症（骨骼脆弱，易断裂或骨折）等疾病。

体育活动

锻炼身体可以增加肌肉和骨骼的强度，从而促进骨骼健康。尽量在一天中进行不同类型的锻炼，并在一个星期内进行多种活动。这可能包括：

1. **抗阻力训练。**做一些负重进行的活动，其强度会随着时间的推移而逐渐增加，例如多次举重或推墙。
2. **提高柔韧度的活动。**尽量做一些活动来提高身体的柔韧度，帮助您更轻松地进行活动，例如太极拳、跳舞或瑜伽。
3. **负重冲击式运动。**做一些用双脚进行的活动，以便承受自身重量并快速而稳固地着地，例如慢跑、跳绳、跳舞或走楼梯。

4. **平衡练习。**尝试通过例如侧抬腿、半蹲和抬脚跟的活动来帮助您保持平衡。

记住要从自身水平出发，逐步提升。如果您有一段时间没有进行锻炼，或患有慢性健康问题，请在开始新的锻炼活动之前咨询您的医生。



想安全地开始运动？可以拨打 1300 806 258 联系
健康信息及指导服务 (Get Healthy Service)
健康教练，或浏览 www.getthehealthynsw.com.au

钙

钙可以使您的骨骼强健。它还会与维生素 D 一起作用，帮助您从所吃的食物中吸收钙。骨骼和牙齿储存了 99% 的钙。一旦骨骼中的钙质流失，就很难补充。

如果您没有从饮食中摄取足够的钙，您的身体就会从骨骼和牙齿中吸收钙。钙和维生素 D 摄入不足会使您面临骨质疏松症的风险。

钙和维生素 D 对于维持骨骼健康很重要，其他营养素也有所帮助。包括蛋白质、锰、镁、磷、钾、硼、锌、维生素 C 和维生素 K。健康均衡的饮食将帮助您获得足够的此类营养素。

您需要多少钙？

随着年龄的增长，您的身体需要更多的钙。建议 50 岁以上的女性和 70 岁以上的男性每天应摄入 1,300 毫克钙。这相当于每天吃 4 份乳制品。

澳大利亚膳食指南 (Australian Dietary Guidelines) 中的每日乳制品摄入量

	19 至 50 岁	51 至 70 岁	70 岁以上
男性	2.5 份	2.5 份	3.5 份
女性	2.5 份	4 份	4 份



提示

您是否知道雌激素是一种有助于保持骨骼强壮的激素？女性比男性需要更多的钙，尤其是在更年期后雌激素水平下降时。

钙的来源

钙主要存在于乳制品中，例如牛奶、奶酪和酸奶。不含乳制品的饮食中所含的钙可能比推荐量少得多。

如果您不喜欢或者不能吃乳制品，可以用添加钙的植物性产品代替。部分海鲜也是钙的良好来源。请咨询您的医生，找到有助于满足您的营养需求的食物、饮品或补剂。

一份乳制品示例		
乳制品来源	数量	
 牛奶	250 毫升（1 杯）牛奶	
 酸奶	200 克（¾ 杯）酸奶	
 奶酪	40 克（2 片或一小块火柴盒大小的） 奶酪	

一份乳制品替代品, 或其他含钙食物来源的示例		
乳制品来源	数量	
 牛奶	250 毫升（1 杯）牛奶、豆奶、杏仁奶、燕麦奶、大米或其他谷物替代品， 每 100 克至少添加 100 毫克钙	
 鱼罐头	带骨鱼罐头：60 克水浸沙丁鱼罐头 100 克带骨三文鱼罐头	
 豆腐	100 克老豆腐（含钙）*	

* 由于钙含量不同，请查看营养成分表。



提示

尽量将西梅作为零食。西梅含有钾、硼和维生素 K，这些都是有助于骨骼健康的营养素，可以帮助保持骨骼强健。

维生素 D

维生素 D 有助于人体吸收钙，保持骨骼强健。维生素 D 还能支持您的免疫系统和肌肉功能，帮助保持身体平衡，降低骨折风险。您可以从安全的阳光照射和某些食物来获取维生素 D，它也是一种天然激素。随着年龄的增长，您的身体需要更多的维生素 D。

维生素 D 和阳光

对于大多数澳大利亚人来说，阳光是维生素 D 的主要来源。每天只需在阳光下呆一小段时间，就能帮助您的身体获得足够的维生素 D。然而，许多澳大利亚人并没有摄入足够的维生素 D，尤其是在冬季。

个人需求可能会根据许多因素而变化，例如季节、日常天气和紫外线水平、身处澳大利亚的位置、一天中的时间、皮肤类型、皮肤暴露的程度，以及是否被困在家中而无法外出。

当紫外线指数为 3 或以上时：

- 每周大多数日子里，尽量在上午或下午让手臂和手接受几分钟的阳光照射。
- 如果您在户外停留数分钟，则应采取防晒措施，如帽子、防晒霜、衣服、太阳镜和遮阳伞。

当紫外线指数低于 3 时：

- 争取每周在中午时分接受几个小时的阳光照射，并且露出部分皮肤。
- 除非您靠近雪或其他反射表面，否则不需要防晒。

紫外线指数是一种工具，您可以用它来了解一天中需要注意防晒的时间段。访问 www.myuv.com.au 查看紫外线指数



既要保证足够的日晒，获取维生素 D，又要避免皮肤受损和患皮肤癌的风险，这两者之间的平衡非常重要。如欲了解适合自己的日晒量，请咨询您的医生。

维生素 D 和食物

食物可以提供少量的维生素 D，但可能不足以满足您的需求。大多数澳大利亚人从所吃的食物中获取的维生素 D 仅占 10% 左右。

维生素 D 的食物来源包括：

- 添加维生素 D 的人造黄油
- 油性鱼，如鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼、鲱鱼
- 蛋黄
- 添加维生素 D 的酸奶、牛奶和早餐麦片。



提示

您知道蘑菇在紫外线照射下可以产生维生素 D 吗？将商店购买的蘑菇放在正午的阳光下晒 15 分钟，菌褶（位于蘑菇帽下面）朝上。只需吃 3 杯“晒黑”的蘑菇即可满足您每日全部的维生素 D 需求。

维生素 D 缺乏症

维生素 D 缺乏症在澳大利亚很常见，超过 30% 的成年人患有轻度、中度甚至重度的维生素 D 缺乏症。维生素 D 水平低会：

- 导致肌肉、骨骼和关节疼痛
- 增加老年人骨折的风险
- 导致骨骼变得软弱无力，即骨质疏松症。

如果您认为自己有缺乏维生素 D 的风险，则可能需要检查自己的维生素 D 水平。您的医生或医疗健康专业人士将根据您的一般日晒程度、病史和风险因素来确定您是否需要进行含量检查。如果您的维生素 D 水平较低，您可能需要补充维生素 D。

您的维生素 D 水平一年内可能会发生变化。您的维生素 D 水平通常在夏末最高，在冬末最低。



提示

维生素 D 补充剂可能会与您服用的处方药发生相互作用。告知医生和药剂师您所服用的膳食补充剂非常重要。